

1回制教室

参加者募集

参加方法

- 教室開始30分前からチケット販売開始となります。
- 券売機にて参加チケットを購入のうえ、総合受付にてお申込ください。
- お電話でのお申込み、ご予約はできません。

【注意事項】 ●祝日・毎月第2水曜日(休館日)は休講となります。
●開催日・開催場所・開催時間など変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館・休講がある場合、総合受付・ホームページ・Xにて早急にお知らせいたします。

フロア教室 事前申込不要の教室です。 ○対象:15才以上(中学生を除く)※シニア体操のみ60才以上

教室名	開催場所	曜日	時間	定員	参加費(税込)	内容	室内シューズ
楽軽(ラクカル)体操	2階大体育室	月	9:00~10:30	20名	750円	気楽に気軽にみんなで楽しく運動します。ウォーキングを行い、ストレッチボールやセラバンド使い、健康維持や健康体力づくりを行います。	○
リラックスヨガ	1階小体育室		10:00~11:30	40名	850円	ゆっくりとした自然な動きをベースに、心と体の内側からリラックスしていきます。	—
ZUMBA	4階大会議室		10:00~11:00	20名		ラテン系の音楽を流し、楽しくパーティー感覚で踊るダンス系のエクササイズです。音楽に身を委ねて、気持ちよく踊りましょう。	○
はじめてピラティス	1階小体育室		19:00~20:00	40名		ゆっくりとした動きの中で、体の軸となる部分を鍛え、姿勢の安定性を向上させ、代謝の良い身体を作ります。	—
目指せ! 笑顔・美尻 チューブトレーニング	3階第一武道場	火	19:00~20:00	10名	750円	直径20cmのチューブを使った下半身と体幹を中心としたトレーニングを行います。きれいなボディラインを作るのに効果的です。	
ボクシング	1階スタジオ		20:15~21:45	20名		ボクシングを基本からコンビネーション・フットワークを行います。ストレス解消・運動不足解消に効果抜群です。(持ち物:軍手)	○
リズム&ストレッチ			10:00~11:00	各20名		軽い有酸素運動とストレッチで身体をリフレッシュ!初めての方でも安心してご参加いただけます。	
太極拳	3階第二武道場		10:00~11:30	各20名	850円	老若男女、体力の強弱に関係なくどなたでも気軽に始められる健康体技・体術です。	—
ピラティス	1階小体育室	水	11:15~12:15	40名		ゆっくりとした動きの中で、体の軸となる部分を鍛え、姿勢の安定性を向上させ、代謝の良い体を作ります。	
シェイプファイト	1階スタジオ		11:15~12:15	各20名	750円	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。初めての方でも安心してご参加いただけます。	
筋力アップエクササイズ			18:15~19:15	各20名		筋力アップ・シェイプアップ・基礎代謝を向上させるエクササイズを行います。	○
HIP HOP	1階小体育室		19:30~20:30	各30名		リズムどりを中心に初心者の方でもUP、DOWNのリズムを使い分け楽しく踊れるダンスです。	○
シニア体操inスポーツ	2階大体育室	木	9:00~10:30	8組	500円	高齢者を中心に無理の無い運動により運動不足解消を目的としたクラスです。参加者のコミュニケーションを大切にしています。(60才以上)	
親子ベビーリトミック ※6ヶ月~2才まで	3階第一武道場		10:00~10:40	10名	750円	音楽のシャワーを浴びながら真似っこしたり色々な楽器に触れてみたり、目で見たりして刺激いっぱい。親子でご参加いただけます。	—
幼児リトミック ※3才~未就学児			11:00~11:40	10名	700円	音楽を通して子ども達の感性や表現力を育てていき、好奇心をぐんぐん広げます。	
初級STEPエアロ	4階大会議室		11:15~12:15	18名		ステップ台での昇降動作とエアロビクスのステップを取り入れた全身運動です。初めての方でも安心してご参加頂けます。	
筋トレクラス	3階第一武道場	金	19:00~20:00	15名	750円	自重トレーニングを中心とした筋力のクラスです。個々に合わせて負荷を調整できる種目が殆どですので、どなたでも気軽にご参加できます。	
ボクシング			20:15~21:45	20名		ボクシングを基本からコンビネーション・フットワークを行います。ストレス解消・運動不足解消に効果抜群です。(持ち物:軍手)	○
NEW シニア向けリズム体操	1階スタジオ		10:00~11:00	15名	500円	音楽に合わせた軽い有酸素運動と、簡単なトレーニングを行います。難しい動きはありませんので、どなたでもご参加いただけます。	
バランスボールトレーニング			11:15~12:15	10名	750円	体幹・インナーマッスルに効果的なバランスボールトレーニング!アウトターとインナー両方を鍛えることで効率的な全身のシェイプアップが期待できます!!	
HIITで目指せ代謝UP	3階第一武道場	土	19:00~20:00	15名		20秒の運動と、10秒の休憩を繰り返す行うクラスです。簡単な動きの繰り返しで、強度もご自身で決められるので、安心してご参加できます。	○
シニア体操inストレッチ	2階大体育室		9:00~10:30	30名	500円	無理のないストレッチとトレーニングで身体の機能改善を目的としたクラスです。どなたでも気軽に参加いただけます。(60才以上)	○
初中級エアロ	1階スタジオ		10:00~11:00	各20名		エアロビクスに慣れてきた方、もっと身体を動かしたい方にお勧めのプログラムです。	
スタイルUPバレエ			11:10~12:00	各20名		フロアレッスン・バレエストレッチ・バレレッスンを行い、しなやかな体を作る教室です。	—
夜ヨガ	1階小体育室	日	19:00~20:00	40名		ゆっくりとした自然な動きをベースに、心と身体の内側からリラックスしていきます。	
ボクシング			20:15~21:45	20名	750円	ボクシングを基本からコンビネーション・フットワークを行います。ストレス解消・運動不足解消に効果抜群です。(持ち物:軍手)	○
モーニングストレッチ			8:30~9:30	10名		運動量はストレッチ以上トレーニング未満。全身ほぐし伸ばしてほどよく鍛えます。終わった後はすっきりして心地よい疲労感があります。	—
Battle Rope(バトルロープ)	1階スタジオ		10:00~11:00	5名		10mほどのロープの中央部を固定し、両端を両手で持ちロープを上下に波を打つように動かします。全身に筋力アップと脂肪燃焼を目的としたクラスです。	
シアタージャズダンス入門 ※親子での参加可(お子様は小学生以上)		日	16:30~17:30	15名		初心者、プランクのある方におすすめ!ストレッチで体をほぐし、簡単なステップを組み合わせ楽しく踊ります。	○
シアタージャズダンス			17:40~19:10	各20名	850円	音楽、リズムを楽しむ、バレエを基礎とした、ジャズダンスです。初心者から経験者の方までどなたでもご参加いただけます。	
脂肪燃焼エアロ			16:00~17:00	各20名	750円	楽しいリズムに合わせて、余分な脂肪を燃やしていく有酸素運動のプログラムです。	

キッズルーム教室 遊具を使用して楽しく身体を動かします!

📷 動画を撮影して指導する場合がございます。

教室名	対象	曜日	時間	定員	参加費(税込)	内容
びよんびよん	2才~4才	月 水 金	10:00~10:50 11:00~11:50 10:00~10:50	各15名		トランポリンをメインに運動する教室です。跳んだり跳ねたりすることで、平衡感覚や瞬発力を養います。
親子DEキッズルーム	6ヶ月~2才	月	11:00~11:50	10組		親子で通える教室です。教室参加に不安なお子様も、お母さん、お父さんと一緒に運動するので安心して楽しく体を動かせます。
ぼうけん	1才~3才	月 火 金	12:00~12:50 11:00~11:50	各15名	700円	キッズルームの遊具をすべて使った教室です。身体全部を動かしながら冒険します。
のびのび体操	2才・3才	水	10:00~10:50	8名		マットや鉄棒やとび箱を取り入れながら楽しく行います。はじめて鉄棒やとび箱に触る方におすすめです。
はじめのいっぽ	2才・3才	金	13:00~13:50	8名		楽しみながら身体を動かし、マット、鉄棒、とび箱を行っていきます。運動しながら遊ばせ、身体を動かす楽しさを伝えていきます。
たんけん	3才~未就学児	月	17:00~17:50	15名		キッズルームの遊具をすべて使った教室です。サーキット形式に行い、知的・体力など総合的に養います。様々なパターンで飽きずに楽しめます。
逆上がり教室	5才~小学生	火	17:00~17:50	10名		逆上がりを習得するクラスです。やっばりできると嬉しい逆上がり!出来た時の達成感を感じてほしいです! 📷
Jr.体操	小学生	金	17:00~17:50			
キッズ体操	3才~未就学児	土 日	13:00~13:50	各15名		キッズルームの遊具とマットや鉄棒などの器械種目を使った教室です。体を動かすことから、体操運動の基礎を練習します。体操が苦手なお子様におすすめです。

水泳教室 事前申込不要の教室です。 ○対象:15才以上(中学生を除く)

教室名	開催場所	曜日	時間	定員	参加費(税込)	内容
アクアピクス	1階プール	月	11:30~12:20	各20名	1,050円	水の中で音楽に合わせて身体を動かす教室です。関節に負担が少ないため、安心して運動ができます。 ※泳ぎが苦手な方でも大丈夫です。
		木	19:30~20:20			
		金	11:30~12:20			
やさしい水泳教室		木	11:30~12:20	10名		水慣れ～基本姿勢の習得です。「水が怖い」「潜れない」「泳げない」「初めて水泳を習う」そんな方にオススメです。
親子ベビースイミング		金	9:30~10:20	10組		親子でスキップを回り、水に慣れるクラスです。※0歳6ヶ月～2歳6ヶ月のお子さんと保護者
Enjoyスイム		月	12:30~13:20	各20名		各週レッスンテーマを決め、ワンポイント的に指導を行います。
			土			10:30~11:20
			11:30~12:20			
アクアシェイプ					水の特性を活かしながら、歩いて鍛えてくよばり全身運動。ヌードルやビート板も楽しく使用します!	
フィンスイム		水	20:30~21:20	10名	フィンを使って様々な泳ぎを経験していきます。フィンを使用したことがない方でも立ち方や使い方等、基本から学べる教室となっています。	

荒川総合スポーツセンター

2025年9月発行

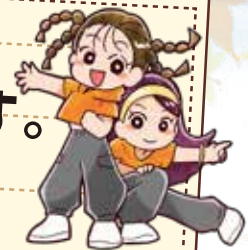
2025年
12月
スタート!!

2025年度 第3期 定期制教室

参加者募集

2026年3月22日(日)に
発表会を予定しております。
(ダンス系・空手など)

- 発表会の参加は任意です。
- 参加費1,200円
- 衣装代(~3,000円程度)※教室により異なる
- 特別練習(回数に応じて) 詳細は決まり次第、お知らせいたします。



れんらくアプリを登録されている方は、 アプリからの申込みがとってもスムーズです!



れんらくアプリを登録されている方

電話番号や住所、メールアドレスなどの入力が必要です。
申込みたい教室をポチっとするだけ!

その他の申込方法



スマートフォンから



大人フロア
教室



子どもフロア
教室



キッズルーム
教室



特別教室



パソコンから

荒川スポセン 🔍

荒川総合スポーツセンターのホームページに掲載
される教室情報欄「令和7年度第3期定期制教室
参加者募集のお知らせ」からお申込みください。
希望する教室のURLをクリックください。



お申込みをされる方への注意事項

- ・申込後に自動送信メール(申し込み受付番号)が届かない場合は荒川総合スポーツセンターへお問い合わせください。
- ・当選結果についてのメール通知はございません。※ご自身での確認が必要となります。

- ・当落結果の確認方法について:入金期間内に荒川総合スポーツセンターのホームページ(令和7年度第3期定期制教室当選結果及び手続方法、手順のお知らせ)を必ずご確認ください。
- ・当選した教室については、入金期間内に手続きをお願いいたします。
- ・同一教室へのお申込はご遠慮ください。発覚した場合は無効とさせていただきます。

2025年度
第3期
(12月~3月)

定期制教室 参加者募集のお知らせ

開講期間

令和7年 12月1日(月)~令和8年3月31日(火)

募集期間

令和7年9月29日(月)
~令和7年10月19日(日)
8:30~19:30

申込スケジュール

1次申込 (WEB)	募集締切日	10月19日(日) 19:30まで。 定員を超えた場合は抽選。(区内の方優先)
	結果発表	10月26日(日) 12:00 荒川総合スポーツセンターのホームページにて当落結果を記載。
	入金期間	10月27日(月)~11月9日(日) 8:30~19:30まで。 ※区内の方は入金時に、参加者本人の区内在住・在勤・在学・在園のわかるものを お持ちください。
2次申込 (WEB)	申込日	11月16日(日) 8:30~19:30
	申込方法	れんらくアプリまたはチラシの二次元コード、荒川総合スポーツ センターのホームページから申込み
	入金期間	11月18日(火)~11月24日(月) 8:30~19:30まで。
随時申込 (窓口)	申込(入金) 期間	11月20日(木) 8:00~(先着順)

- ※空き状況は、1次申込終了後の11月15日(土)(予定)と2次申込終了後の
11月20日(木)(予定)にホームページでお知らせいたします。
- ※11月20日(木)以降、定員に達していない教室は総合受付にて直接お申
込をお願いいたします。(WEB・電話申込不可)
- ※定員を超えた場合は抽選となります。(区内の方優先)
- ※当選後のキャンセルがないようお願いいたします。
- ※各教室の初回日に対象年齢に達していれば申込可。
- ※大人教室については、参加者本人の氏名でお申込みください。
- ※子ども教室については、保護者とお子様の氏名・生年月日・年齢・性別を入力
の上、お申込みください。
- ※開催人数が5名に満たない場合、休講とさせていただきます。

個人情報について

指定管理者「荒川スポーツマネジメント共同事業体」は、ご利用者様からお預かりした個人情
報について、その重要性を深く認識し、個人情報保護に関する法令及びその他の規範を遵守
するとともに、以下のとおり個人情報保護方針を定め、これを実行し維持します。①個人情報
を提供していただくにあたっては、必要な範囲内で適法かつ公平な手段によって行います。
②お預かりした個人情報(以下、個人情報とします)を利用するにあたっては、お預かりした範
囲内で行います。③個人情報を適切かつ慎重に管理し、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び
漏洩等がないようにします。④個人情報保護法等による正当な理由のない限り第三者に開
示・提供はいたしません。⑤お客様は当事業体に対して「個人情報保護に関する法律」に定め
るところにより、お客様ご自身に関する保有個人データを開示・訂正・削除することを請求す
ることができます。⑥個人情報保護方針及び個人情報についてのお問い合わせは【荒川総合
スポーツセンター】電話:03-3802-3901 住所:千116-0003 荒川区南千住6丁目45番
5号 開館時間:8時~22時30分 休館日:年始(1月1日~3日)及び毎月第2水曜日

★ 毎月第2水曜日は休館日のため、休講となります。

定期制教室 第3期(12月～3月)

各曜日・各教室により回数が異なります。
受講料は、一括前納制での実施回数分の料金となり、
事前申込・登録が必要です。

運動レベル	
★	軽い運動量で、どなたでも気軽に参加出来ます
★★	適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます
★★★	やや高め運動量で、心地よい疲労感を味わえます

大人フロア教室 ※中学生を除きます

運動不足解消に!初心者でも安心して参加できます。

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回日	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
初・中級フラダンス	月	13:00～14:15	15才以上の女性	40名	1階小体育室	12/1	10,500円/14回	ハワイアン調へ合わせて踊ります。全身を使うため、健康・美容向上に抜群です。初心者から気軽に通える教室です。	★
ダイエットプログラム★	水	10:00～11:00	15才以上	12名	1階スタジオ	12/3	14,400円/12回	体重・2kgを目標に月替わりのプログラムで無理なく、飽きさせないレッスンをを行います。体調管理ノートが付き、常にダイエットを意識することが出来ます。目標達成された方には、ご褒美を贈呈します。	★★～★★★
バレーボール上達レッスン	木	10:00～11:30	15才以上の女性	36名	1階小体育室	12/4	11,250円/15回	基本から応用・実践技術まで練習し、最後はゲームを行います。	★★

子どもフロア教室

思いっきり身体を動かして、基礎体力も向上します!

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回日	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
幼児体操	月	15:40～16:40	4才～未就学児	各40名	2階大体育室	12/1	9,800円/14回	マット・跳び箱・鉄棒・平均台などを練習する教室です。年齢・経験別のグループにわかれ練習します。	★
小学生体操		16:50～17:50	小・中学生	各40名	2階大体育室			マット・跳び箱・鉄棒などを練習する教室です。広い体育室を使い、運動量の高い教室です。	
キッズストリートダンス		16:30～17:30	小学生	35名	3階第一武道場			数あるジャンルから、HIP HOPを基本とし、他ジャンルの要素を学んでいく教室です。	
ジュニアバスケット/低学年		16:00～17:00	小学1～3年生	各25名	1階小体育室			基本プレー・ルールの習得や2対2などの応用練習を行い、実際の試合でも活用できる技術を身に付けます。	
ジュニアバスケット/高学年	火	17:10～18:10	小学4～6年生		1階小体育室	12/2	11,200円/16回	基本プレー・ルールの習得や2対2などの応用練習を行い、実際の試合でも活用できる技術を身に付けます。	★
幼児フラダンス		15:50～16:50	4才～未就学児		1階スタジオ			人気のフラダンスを基本から身体の柔軟性・リズム感・イメージ力・想像力を養います。	
小学生フラダンス		17:00～18:00	小学生		1階スタジオ			人気のフラダンスを基本から身体の柔軟性・リズム感・イメージ力・想像力を養います。	
親子よちよち体操		10:00～11:00	1才～4才と親	25組	1階小体育室			保護者同伴で教室に参加します。ボール、フープなどを使い親子で楽しく身体を動かす教室です。	
幼児体操	水	15:40～16:40	4才～未就学児	各40名	2階大体育室	12/3	8,400円/12回	マット・跳び箱・鉄棒・平均台などを練習する教室です。年齢・経験別のグループにわかれ練習します。	★
小学生体操		16:50～17:50	小・中学生	各40名	2階大体育室			マット・跳び箱・鉄棒などを練習する教室です。広い体育室を使い、運動量の高い教室です。	
幼児空手		15:40～16:40	4才～未就学児	各25名	3階第一武道場			突き・蹴り・受身・手の基本動作の習得などから始めていきます。礼儀作法を重んじ、心身ともに強くになれる教室です。	
小学生空手		16:50～17:50	小学生		3階第一武道場			礼儀作法を重んじ、心身ともに強くになれる教室です。	
幼児JAZZダンス	木	16:00～17:00	4才～未就学児		1階小体育室	12/4	10,500円/15回	リズム感や柔軟性を養い、表現することを楽しみながら踊ります。	★
小学生JAZZダンス		17:10～18:10	小学生		1階小体育室			ストレッチから音楽、リズムに合わせて踊ることを楽しみ、基本的な身体の動かし方をしっかりと行います。	
幼児トランポリンA★		15:00～16:00	4才～未就学児	各24名	2階大体育室			大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。	
幼児トランポリンB★		16:10～17:10	4才～未就学児	各24名	2階大体育室			大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。	
小学生トランポリン①★	金	17:20～18:20	小・中学生	30名	2階大体育室	12/5	10,500円/15回	クラシックバレエの基礎を学ぶことにより美しい姿勢と柔軟性、身体で表現する楽しさを知ること出来ます。	★
バレエ①★		15:50～16:50	※4才～未就学児	各25名	1階スタジオ			クラシックバレエの基礎を学ぶことにより美しい姿勢と柔軟性、身体で表現する楽しさを知ること出来ます。	
バレエ②★		17:00～18:00	※小学生	各25名	1階スタジオ			クラシックバレエの基礎を学ぶことにより美しい姿勢と柔軟性、身体で表現する楽しさを知ること出来ます。	
幼児トランポリンC		15:20～16:20	4才～未就学児	24名	2階大体育室			大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。	
小学生トランポリン②	土	16:30～17:30	小・中学生	各30名	2階大体育室	12/6	10,500円/15回	大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。	★
小学生トランポリン③		17:40～18:40	小・中学生	各30名	2階大体育室			大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。	
こころとからだの幼児体操		※15:30～16:30	4才～未就学児	15名	1階スタジオ			マット・跳び箱・鉄棒・ボール運動の練習を行いながら、社会性・協調性・積極性を育てていきます。	
NEW こころとからだの小学生体操		16:40～17:40	小学1～3年生	10名	1階スタジオ			マット・跳び箱・鉄棒・ボール運動の練習を行いながら、社会性・協調性・積極性を育てていきます。	
幼児リズムダンス	日	15:20～16:20	4才～未就学児	各25名	1階小体育室	12/7	10,500円/15回	音楽に合わせて、ダンスのステップを入れながら元気に楽しく踊ります。	★
幼児チアダンス		16:30～17:30	小学生	各25名	1階小体育室			音楽に合わせて、ダンスのステップを入れながら元気に楽しく踊ります。	
小学生チアダンス		17:40～18:40	小学生	各25名	1階小体育室			音楽に合わせて、ダンスのステップを入れながら元気に楽しく踊ります。	
ジュニア新体操①		16:00～17:00	小学1・2年生女子	各24名	1階小体育室			音楽に合わせて、ダンスのステップを入れながら元気に楽しく踊ります。	
ジュニア新体操②	月	17:10～18:40	小学3～6年生女子	各24名	1階小体育室	12/8	10,500円/15回	音楽に合わせて、ダンスのステップを入れながら元気に楽しく踊ります。	★
室内サッカー(幼)		15:40～16:40	4才～未就学児	20名	2階大体育室			バス・ドリブル・シュートの基本からゲーム形式の練習をします。	
室内サッカー(小)		16:50～17:50	小学生	24名	2階大体育室			バス・ドリブル・シュートの基本からゲーム形式の練習をします。	
小学生カンフー		17:30～18:30	小学生	14名	3階第一武道場			姿勢及び基本動作の習得を目指します。運動能力を高めるとともに、礼儀作法を身に付け、精神力・自立心を育てます。	
はじめて体操①	火	※11:00～12:00	3才・4才	各20名	3階第一武道場	12/9	10,500円/15回	初めて体操教室に参加されるお子様に最適なプログラムです。	★
はじめて体操②		13:00～14:00	5才・6才		3階第一武道場			初めて体操教室に参加されるお子様に最適なプログラムです。	
逆上がり特訓		14:10～15:10	5才～小学生		3階第一武道場			逆上がりの基本動作の習得を目指します。運動能力を高めるとともに、礼儀作法を身に付け、精神力・自立心を育てます。	
チャレンジ体操		15:20～16:20	小学生		3階第一武道場			逆上がりの基本動作の習得を目指します。運動能力を高めるとともに、礼儀作法を身に付け、精神力・自立心を育てます。	
幼児なわとび	水	14:10～15:10	4才～未就学児	10名	1階スタジオ	12/10	10,500円/15回	縄の握り方、腕のまわし方～連続跳びができるように段階的に練習します。	★
小学生なわとび		16:40～17:40	小学生	15名	3階第一武道場			縄の握り方、腕のまわし方～連続跳びができるように段階的に練習します。	
幼児HIP HOP		10:00～11:00	5才～未就学児	25名	3階第一武道場			HIP HOPの音楽にのり、楽しく踊ります。基本から始めますので、初めてのお子様でも安心です。	
小学生HIP HOP		11:10～12:10	小学生	30名	3階第一武道場			HIP HOPの音楽にのり、楽しく踊ります。HIPHOPの基本ステップを習得しカッコよくダンスに挑戦しましょう。	

※バレエ①・バレエ②は3期日より対象が変更となっております。※こころとからだの幼児体操・はじめて体操①は3期日より時間が変更となっております。

キッズルーム教室

遊具を使用して楽しく身体を動かします!

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回日	受講料(税込)/回数	内容
びよんびよん	火	10:00～10:50	2才～4才	各15名	1階キッズルーム	12/2	【火】 11,200円/16回	トランポリンをメインに運動する教室です。跳んだり跳ねたりすることで、平衡感覚や瞬発力を養います。
ぼうけん	木	11:00～11:50	1才～3才			12/4	【水】 8,400円/12回	キッズルームのすべての遊具を使った教室です。身体全部を動かしながら冒険します。
たんけん★	水	17:00～17:50	3才～未就学児			12/3	【木】 10,500円/15回	キッズルームのすべての遊具を使った教室です。身体全部を動かしながら探検します。
親子DEキッズルーム	木	10:00～10:50	6ヶ月～2才			12/4	【木】 10,500円/15回	親子で通える教室です。教室参加に不安なお子様も、お母さん、お父さんと一緒に運動するので安心して楽しく身体を動かせます。
キッズ体操	木	17:00～17:50	3才～未就学児	15名	1階小体育室	12/4	【木】 10,500円/15回	キッズルームの遊具とマットや鉄棒などの器械種目を使った教室です。身体を動かすことから、体操運動の基礎を練習します。体操が苦手なお子様におススメです。

特別教室

仲間づくりなど社会的学習性の習得を目指します。

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回日	受講料(税込)/回数	内容
障がい者水泳	第1土	12:30～13:20	知的障がい、身体障がい問わず小学生～大人の方 ※介助者の入水も可	各10名	1階大・小プール	12/6	3,600円/4回	泳ぎを通して個性や可能性を伸ばし自信を育み、継続してける展開を行い、教室に参加することにより仲間づくりなど社会的学習性の習得を目指します。専門的知識を持ったスタッフが指導いたします。
障がい者体操		11:10～12:00	高校生以上		1階小体育室		3,000円/4回	体操や走ること、用具類を使用して、運動不足解消や体力アップに向けて行います。そして、教室参加から社会的学習性の習得を目指します。専門的知識を持ったスタッフが指導いたします。

教室開催カレンダー

※毎月第2水曜日は休館日のため、休講となります。

※3月22日(日)発表会(予定)
※開催カレンダーの 色塗られているところが開催日となります。
※開催日・開催場所・開催時間など変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館・休講がある場合、総合受付・ホームページ・X・れんらくアプリにて早急にお知らせいたします。
※れんらくアプリを登録すると、欠席連絡ができた、スポーツセンターからのお知らせが届きます。

大人フロア教室

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

子どもフロア教室 ※最終日は撮影会となります。

※ 水色枠:一部休講教室あり ピンク色枠:一部場所変更教室あり

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

キッズルーム教室 ※最終日は撮影会となります。

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

特別教室(障がい者水泳・体操教室)

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日
